

Ulrike Kossessa:

Einlagen für mehr Spaß und Kontrolle

Druckstellen, unzureichende Kraftübertragung, Knieschmerzen – der Spaß am Skifahren kann schnell getrübt werden. Denn die Ausstattung handelsüblicher Skischuhe wird dem individuellen Fuß nur bedingt gerecht. Skischuheinlagen bieten neben Komfort und Sicherheit gezielte Unterstützung bei der sportlichen Beanspruchung.

Er trägt sie, seine Frau fährt nicht mehr ohne sie los, und die beiden Jungs der Familie Adelman bekommen für ihre wachsenden Füße jedes Jahr das passende Gegenstück – Skischuheinlagen. „Wer einmal mit individuell angefertigten Einlagen Skigefahren ist, kennt die Vorzüge und mag darauf nicht mehr verzichten“, erklärt Oliver Adelman. Der Fuß ist durch die Einlage perfekt im Schuh eingebettet. Fuß, Einlage und Schuh bilden eine Einheit. Das ermöglicht eine großflächige Kraftübertragung vom Fuß über die Einlage auf den Schuh und damit letztlich auf die Innenkante des Skis. Ein Zehengreifer sorgt für mehr Feingefühl. Oliver Adelman: „Insgesamt erzielen wir so für den Fuß eine komfortablere und über den Weg der Kraftübertragung deutliche bessere Kontrolle des Skis.“

Oliver Adelman kennt sich mit allen Herausforderungen und technischen Möglichkeiten bei der Herstellung von Einlagen bestens aus. Pro Jahr fertigt der gelernte Orthopädieschuhtechniker rund 100 Skischuheinlagen. Erfahrung, Beobachtungsgabe und die moderne technische Ausrüstung garantieren eine optimale Versorgung des Fußes im Skischuh. Denn ein schmerzender oder einschlafender Fuß „verweigert“ nicht nur die Kon-

trolle über den Ski, er trübt auch den Spaß am weißen Sport. Oft führt er zu einer Schonhaltung und damit verbundenen Knie- und Rückenproblemen.

Jeder Fuß ist einmalig – Skischuhe von der Stange können darauf nur begrenzt eingehen. Anpassungsmöglichkeiten über Schnallen oder verformbare Innenschuhe reichen nicht immer aus. Und der feste Schuh lässt eine Ganganalyse nicht zu. Schon das Anprobieren im Sportgeschäft unter Raumtemperatur verfälscht die tatsächlichen Bedingungen auf der Piste. Außerdem schwillt der Fuß unter Belastung an. Mögliche Folgen: Der Fuß rutscht im Schuh hin und her, oder er wird zu fest geschnallt, drückt, schläft ein, wird taub, brennt. Besonders Menschen mit markanten Innenknöcheln leiden schnell unter Druckstellen.

Diese typischen Probleme im Skischuh können individuell angefertigte Einlagen deutlich mildern oder ganz vermeiden. „Über diese Möglichkeit werden die meisten Hobbysportler allerdings nicht aufgeklärt“, betont Oliver Adelman. „Eine engagierte Fachberatung im Geschäft empfiehlt gerne eine hochwertige Ausstattung und gegebenenfalls noch, den Innenschuh nach einem Skitag an den (dann geschwollenen) Fuß anschäumen zu lassen. Diese Maßnahmen passen den Schuh aber vor allem von oben und seitlich an den Fuß an. Eine Stütze von unten fehlt. Unter Belastung steht das Fußgewölbe unter Spannung, während der Schuh gleichzeitig von oben Druck ausübt.“

Einlagenkonstruktion

Konfektionierte Schaleneinlagen für Ski- und Snowboardschuhe werden im



Fotos: Kossessa

Fachhandel angeboten, können den Fuß aber nur begrenzt unterstützen. Im Gegensatz zu maßgefertigten Einlagen für Freizeit- und Straßenschuhe wird der Fuß im Skischuh praktisch ruhig gestellt. Skieinlagen müssen den Fuß nur betten beziehungsweise entlasten und nicht die Schrittabwicklung unterstützen. Daher dürfen einige Konstruktionsprinzipien von „normalen Einlagen“ nicht auf Skischuhe übertragen werden. Denn wenn der Fuß durch den Skischuh Druck von oben bekommt, sind sonst Schmerzen vorprogrammiert.

Es ist das genaue Eingehen auf die Stärken und Schwächen des Fußes, die die individuell gefertigte Einlage derart wirkungsvoll macht. So weiß der Fachmann, dass der Fuß nicht starr in den Schuh eingepasst werden darf. Die Stützelemente sollten etwas flacher ausfallen, damit der Fuß beim Skifahren genügend Spielraum hat. Kontrolle und Bewegungsfreiheit müssen genau aufeinander abgestimmt sein.



Beim Auflegen des Fußes für den Scan ist zu beachten, dass je nach Fahrstil und Können das Knie bereits nach innen gebeugt wird, um die Haltung beim Skifahren zu simulieren.

Anschrift der Verfasserin:

Ulrike Kossessa
KOCOM Kossessa Communications
Am Fuchsberg 2
41468 Neuss
www.kossessa.de



Die Einlage wird in einer Schalenform ausgearbeitet, wobei das Längsgewölbe hier meist noch um einige Prozentpunkte nach unten korrigiert werden muss. Ein Zehengreifer sorgt für mehr Feingefühl.

Analyse und Vermessung

Oliver Adelmanm simuliert die Fuß- und Kniehaltung des Skifahrens bereits beim Scannen des Fußes. Der 2D-Scan erkennt und lokalisiert Problemzonen und gibt Auskunft darüber, wie hoch die Längsgewölbeunterstützung später ausgearbeitet werden sollte. Der 3D-Scan tastet das Höhenprofil des Fußes ab. Je nach Fahrstil und Können wird das Knie mehr oder weniger stark nach innen gebeugt.

Anhand des Abdruckes erfolgt die Bearbeitung mit einem CAD-Programm. Die Einlage wird in einer Scha-



Seit dem Jahr 2000 ist die Fräse in der Werkstatt von Adelmanm im Einsatz.



Je nach Anspruch und fahrerischem Können sowie Komfortwunsch variieren die Shore-Härten zwischen 30 Grad und 60 Grad.

lenform ausgearbeitet, wobei das Längsgewölbe hier meist noch um einige Prozentpunkte nach unten korrigiert werden muss. Oliver Adelmanm: „Bei der Carving-Technik steht man heute gegenüber früher viel extremer auf den Kanten, wodurch sich der Fuß automatisch stärker absenkt. Dies gilt es bei der Anfertigung von Einlagen unbedingt zu berücksichtigen.“

Die Einlage wird im starren Schuh stark belastet. Dafür bietet sich EVA als Fräsmaterial mit MO als Träger an.

Eine Ganganalyse mit Skischuh ist nicht möglich, und der Sichtkontakt auf den Fuß ist verwehrt. Bei der Anprobe ist man deshalb auf die Aussage des Patienten angewiesen. Verspürt er oder sie einen unangenehmen Unterstützungsdruck, so ist eine Reduzierung notwendig. Denn höchstwahrscheinlich würde der Fuß diese Korrektur über viele Stunden im Skischuh nicht akzeptieren. Manchmal ist weniger mehr.

Nicht nur alpin

Werden auch Einlagen für Langläufer beziehungsweise Snowboardfahrer angeboten? Wo liegen hier die Hauptunterschiede? Oliver Adelmanm: „Einlagen für den Langlaufsport werden in unserer Region kaum nachgefragt. Bei der Konstruktion muss man die unterschiedlichen Kriterien zwischen dem klassischen Stil und dem Skating berücksichtigen. Während beim klassischen Langlauf und im Snowboardschuh die Einlagen den Skieinlagen in der Konstruktion sehr ähneln (ohne Veränderung der Kniestellung), hat es sich beim Skating bewährt, die Schale außen höher und weiter vorzuziehen sowie mehr Detorsion einzubauen. Der Fuß erhält dadurch eine bessere Stabi-

lität, um dem verstärkten Schub nach außen entgegenzuwirken.“

Kundschaft und Klientel

Unter Leistungssportlern ist der individuell optimal angepasste Skischuh selbstverständlich. Sie steigern hiermit gezielt ihre Leistung. Hobbysportler werden auf diese Möglichkeit in der Regel nur über Empfehlungen oder über das Gespräch mit dem Orthopädienschuhmacher aufmerksam. Auch Ärzte raten bei Problemfüßen zu Skieinlagen. Sie verschreiben diese aber nur, wenn eine ernsthafte medizinische Indikation vorliegt. Bei Vorlage eines Rezepts übernimmt eine Private Krankenversicherung die Kosten voll, Kassenpatienten müssen mit einem Eigenanteil von 45 Euro rechnen. Die Kosten von im Schnitt 140 Euro für das gesteigerte Freizeitvergnügen müssen die Sportler aber in der Regel selber tragen – für Vielfahrer, deren Füße nicht mehr wachsen, eine sinnvolle Investition.

Den einen oder anderen Kunden bekommt das Neusser Familienunternehmen auf ärztliches Anraten. Sportvereine oder Skiverbänden hat Adelmanm seine Dienstleistung bislang nicht angeboten, hält die Aussicht auch für begrenzt (Zeit, Kosten etc.). Ergibt sich bei der klassischen Versorgung im Kundengespräch ein eventueller Bedarf für eine Skischuhversorgung, so werden die Patienten auf diese zusätzliche Möglichkeit aufmerksam gemacht.

Die Kundschaft von Oliver Adelmanm besteht überwiegend aus erwachsenen, begeisterten Hobbysportlern. Sie wünschen sich eine bessere Kontrolle des Skis durch den Schuh – und mehr Komfort. Gemeine



Pelotten sind – wenn überhaupt – nur sehr niedrig auszuarbeiten, da der Fuß durch die Schnallenkonstruktion nach oben hin nur sehr wenig ausweichen kann.

Die Maße der Originaleinlagen werden auf die angepassten Einlagen übertragen.





Klein aber fein und sehr nah am Kunden: das ist der Anspruch, den Adelmann mit einem Geschäft in der Neusser Innenstadt auch bei Skischuheinlagen an sich selbst hat.

Druckstellen beschleunigen den Entscheidungsprozess. Und wer schon mal individuell gefertigte Einlagen beispielsweise für Sport- und Laufschuhe ausprobiert hat, der ist deutlich schneller bereit, für eine individuelle Skischuheinlage privat in die Tasche zu greifen. Daher umfasst die Klientel von Adelmann vor allem Menschen, die großen Wert auf Komfort und eine gesunde Fußversorgung legen. Auch bei Knieproblemen (Meniskus, Arthrose) oder Rückenschmerzen dienen Einlagen der Entlastung. „Die Aufklärung durch Mediziner könnte deutlich besser sein“, betont Adelmann. Aber wie bei allen „IGeL“-Leistungen stehe hier schnell das Thema Geld im Weg.

Kooperation mit der Skihalle

Als begeisterter Handwerker und Hobbyskifahrer lag für Adelmann die Spezialisierung nahe. Und die Konkurrenz ist überschaubar. Rund um Neuss ist Adelmann heute der Spezialist auf diesem Gebiet. Er kommuniziert sein Angebot im Internet oder vor der Saison mit Hilfe von Foldern und Dekomaterial im Geschäft. Den größten Anteil seiner Neukunden bekommt er über Empfehlungen von Privatpersonen und von Sportfachgeschäften. Federführend ist hier die Skihalle in Neuss-Grefrath. Als die Skihalle im Jahr 2001 eröffnete, war Oliver Adelmann sofort im Kontakt mit der Geschäftsführung und scheute auch die Investition in modernste Technik nicht: Ein 3D-Analyser, der fortan in der Skihalle von kompetentem Fachpersonal bedient wurde, und die Computer gesteuerte Fräse für die Werkstatt in der Neusser Innenstadt.

Viele Jahre funktionierte diese Konstellation, fertigte Adelmann bis

zu 40 Paar Skischuheinlagen im Monat. Für „schwierige Füße“ fuhr Adelmann auch zur Skihalle, um eine optimale Versorgung zu sichern. Seit gut fünf Jahren steht der 3D-Analyser nicht mehr im Sportgeschäft – er wurde schließlich zu selten eingesetzt. Ursache: Das Fachpersonal konzentriert sich verstärkt auf das „Fußfitting“, die Fußversorgung über Standardprodukte (Halbfertigeinlagen, Schäumung etc.). Das geht schneller und bedeutet Umsatz vor Ort. Komplizierte Fälle schickt das Geschäft aber nach wie vor zu Oliver Adelmann, der dann die passende Lösung erarbeitet. Das wiederum sorgt für Mundpropaganda und neue Klientel. Die Skischuheinlage ist nach wie vor ein wichtiger, wenn auch prozentual nicht mehr ganz so starker Umsatzbringer.

Wintergeschäft

Und wann ist Hochsaison für die Herstellung von Skischuheinlagen? Adelmann: „Das zieht sich von Dezember bis Ostern. Direkt nach den Skiurlaube kommen viele Interessenten zu uns, um ihren strapazierten Füßen und Gelenken für den nächsten Urlaub Erleichterung in Aussicht zu stellen.“ In den Bergen selber kennt er keine Spezialisten für Skischuheinlagen: Diese individuelle Anfertigung ist zu komplex, zu zeitaufwändig. Hier greift dann eher das Fußfitting. Insgesamt gibt es über Deutschland verteilt aber schon ein gutes Dutzend qualifizierte Hersteller hochwertiger Skischuheinlagen, schätzt Adelmann.

Wie lange Skischuheinlagen halten, hängt von der Pflege und Beanspruchung ab. Adelmann: „Bei rund 14 Skitagen im Jahr bleiben die Einlagen durchaus fünf bis sechs Jahre gut stabil. Danach ist sowieso oft ein neuer Skischuh fällig. Häufig kann die Einlage dann übernommen werden. Gegebenenfalls muss sie im Hinblick auf Breite und Länge noch angepasst werden. Wichtig ist das Herausnehmen der Einlagen sowie das Lüften und Trocknen ohne direkte Wärmeeinwirkung.“ Dann ist der optimale Fahrspaß auf der Piste für lange Zeit gesichert. ■